

Pre- i probiòtics a la cuina

Xavier Torrado-Prat i Montserrat Illán

Departament de Nutrició, Ciències de l'Alimentació i Gastronomia, Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació, Universitat de Barcelona

xaviertorrado@ub.edu; millan@ub.edu

Caipirinha de kombucha. Còctel sense alcohol elaborat amb probiòtic (*kombucha*)

Kombucha de te verd
Concentrat de caipirinha sense alcohol
Llima fresca
Poma àcida
Sucre integral

Tostones de plàtan verd. Aperitiu que combina aliments que contenen midó resistent i inulina (prebiòtics)

Plàtan verd fregit
Carxofa confitada
Ceba caramel·litzada
Radicchio

Bombes de pickles. Boles de puré de patata farcides i arrebossades elaborades amb ingredients probiòtics i prebiòtics (xucrut, *pickles* i patata cuita i refredada)

Puré de patata
Xucrut/*pickles*

Tostones dolços amb garrofi. Dolços elaborats amb ingredients prebiòtics (plàtan verd i garrofi)

Plàtan verd fregit
Xocolata de garrofi
Sucre i canyella en pols

Lassi de papaia i pinya. Beguda dolça de quefir (probiòtic) amb fruites

Quefir
Papaia
Pinya
Xarop d'atzavara
Gel o aigua gelada